

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ «Партизанская СОШ»

Н.В.Морковкина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЮЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ 2025 ГОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Партизанская средняя

общеобразовательная школа имени П.П.Петрова»

663540, Россия Красноярский край Партизанский район с. Партизанское ул. Гагарина, 93

День первый

Неделя первая

Завтрак															
Наименование	№ блюда	Выход порций(г)	Белки Общие(г)	Жиры Общие(г)	Углеводы (г)	Энерг. Т. Ценность	Витамины								
							Минеральные вещества								
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
Творожная запеканка	23	150	18,63	12,54	39	335	6	4,8	28	9	4,5	9,9	21	7,5	9,8
Какао с молоком	382	200	3,9	2,3	16,7	113,2	0,02	8	0,03	0,4		8	14	5	0,3
Шоколад	17	50	4,8	17,5	25,2	277	0,1	18	30	0,5		92	0	31	1,2
Сок	442	200	1	2	19,8	86	0,02	4	0,2	0	0	14	14	8	2,8
Итого	422	400	27,33	32,34	80,9	725,2	6,12	30,8	58,03	9,9	4,5	109,9	35	43,5	11,3
Обед															
Суп															
картофельный с макаронными изделиями	100	250	4,68	3,36	24	145	0,13	9,6	0,24	0,36		27,6	76,8	30	1,2
Картофельное пюре со сливочным маслом	335	180	4,7	7,5	31,4	211,3	0,2	15,2	0,1	0,4		52,1	123,4	42,7	1,7
Капустная тушеная	139	150	13,3	17,3	13,4	264,1	0,1	37,4	0,2	4,5		100,5	150,2	46,7	3,1
Чай с сахаром	376	200	0,3	0	11,5	47		0,1			1,1	21,8	12,4	9,7	1,3
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
Фрукты (ПЕРСИКИ)	27	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6		16	11	8	2,2
Йогурт	26	30	9,7	6,2	16,5	118,8	0,1	0,5	0,1			202,3	153,6	22,4	0,2
Итого	1012	960	36,58	35,16	129,3	941,6	0,53	72,8	0,64	6,96	1,1	430	568,1	171,8	11,2
Итого за день	1434	1360	63,91	67,5	210,2	1666,8	6,65	103,6	58,67	16,86	5,6	539,9	603,1	215,3	22,5

Завтрак		Выход порции(г)	Белки общие(г)	Жиры общие(г)	Углеводы (г)	Энерг. Т. Ценность	Витамины							Минеральные вещества				
Наименование блюда	№ блюда						В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe			
Макароны с сыром	210	150	3,8	4,5	24	151		0,1			0,8		18,8	30,4	6,1	0,7		
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5		5,2	18,9	7,5	0,5		
Чай с сахаром	430	200	0,3	0	11,5	47			0,1			1,1	21,8	12,4	9,7	1,3		
Конфета шоколадная	7	20	1,1	10	21,2	179,6							12,6	24,8	14	0,7		
сок	442	200	1	2	19,8	86		0,02	4	0,2	0	0	14	14	8	2,8		
Итого	1094	595	8	16,7	88,6	521		0,12	4,1	0,2	1,3	1,1	72,4	100,5	45,3	6		
Обед																		
Свекольный К	64	250	9,2	11,5	13,2	193,1		0,1	6,2	0,3	2,6		46,1	116,4	34,2	2,3		
каша гречневая	171	180	8,1	9,6	37,2	268,1		0,2		0,1	4,7		21,8	182	121,7	4,2		
Басматин	94	100	11,88	19,01	2,88	232			0,45				24,82		15,57	1,78		
Бефстроганов																		
Кофейный напиток с молоком	380	200	3,1	2,4	17,2	103,6		0	0,5		0		109,9	82,6	16,8	0,3		
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5		5,2	18,9	7,5	0,5		
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51					0,6		4,5	21,8	4,8	1		
Фрукт (груша)	31	200	2,2	0,6	22	176		0,1	10	0,1			12	0	18	1,2		
Йогурт	26	30	9,7	6,2	16,5	118,8		0,1		0,5	0,1		202,3	153,6	22,4	0,2		
Итого:	775	1010	47,68	49,71	131,68	1200		0,5	17,15	1	8,5	0	426,62	575,3	240,97	11,48		
Итого за день	1869	1605	55,68	66,41	220,28	1721		0,62	21,25	1,2	9,8	1,1	499,02	675,8	286,27	17,48		

День третий
Неделя первая

Завтрак

Наименование	№ блюда	Выход порции(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергия Т. (кДж)	Витамины						Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мг	Fe		
Блюдо																	
Каша манная вязкая	185	200	7,6	6	28,2	203	0,1	23		0		97			7		5,3
Бутерброд с джемом	2	40	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4		8	14	5		0,3	
Чай с молоком	378	200	3,1	2,4	16,2	99,4		0,6				119,7	84,4	20		1,4	
Конфета шоколадн	7	20	1,1	10	21,2	179,6						12,6	24,8	14		0,7	
Яйцо	442	200	1	2	19,8	86	0,02	4	0,2	0	0	14	14	8		2,8	
Итого:	1014	660	14	24,7	107,4	700	0,14	35,6	0,23	0,4	0	251,3	137,2	54		10,5	
Обед																	
Борщ с фасолью	63	250	10	12,1	15,4	212	0,1	11,1	0,3	2,3		55,1	127,3	39,4		2,6	
Макаронные изделия	331	180	6,72	0,7	35,9	172	0,1			1,1		27,6	44,2	9,3		1,1	
Птица запеченная	293	90	21,46	21,14	0,12	276	0,08	18	0,12	0,4		58	216	34		2	
Суп молочный	366	50	1	3,1	3,3	45	0,01			0,1		30	24	4		0,3	
Свежий помидор	25	50	0,4	0,1	1,3	6,8		2		0,1		10,4	18,9	6,3		0,5	
Компот из смеси сухофрукт	349	200	0	0	15,5	61,9						8,5		1,8		1,3	
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4		0,5		0,6		5,2	18,9	7,5		0,5	
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51						4,5	21,8	4,8		1	
Фрукт (черешня)	28	200	2,2	0,8	23	100	0,1		0,1			16	56	84		1,2	
Итого	1464	1070	45,28	38,34	117,22	982,1	0,39	31,1	0,52	5,1	0	215,3	527,1	191,1		10,5	
Итого за день	2478	1730	59,28	63,04	224,62	1682,1	0,53	66,7	0,75	5,5	0	466,6	664,3	245,1		21	

День четвертый
Неделя первая

Записки	Наименование	№ блюда	Выход порций(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Т. ценность	Витамины							Минеральные вещества						
								B1	C	A	E	Д		Ca	P	Mg	Fe				
	Блюдо																				
	пшенная каша	184	200	8,3	9	41,1	279,4	0,2	0,5	0	1,4			117	177,1	49,3	1,5				
	пшенная																				
	сметана																				
	кофейный напиток с молоком	379	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5		0			109,9	82,6	16,8	0,3				
	конфета шоколад	7	20	1,1	10	21,2	179,6							12,6	24,8	14	0,7				
	Бутерброд с маслом и сыром	3	55	5,3	7,8	16	156,5	0,1	0,1		0,9			113,1	88	14,8	0,7				
	сок	442	200	1	2	19,8	86	0,02	4	0,2	0			14	14	8	2,8				
	йогурт	26	30	9,7	6,2	16,5	118,8	0,1	0,5	0,1	2,3		0	568,9	540,1	125,3	6,2				
	Итого:	1041	705	28,5	37,4	131,8	923,9	0,42	5,6	0,3	2,3		0								
Обед																					
	Щи со свежей капустой и сметаной	84	250	9,1	12,2	8,8	184,2		12	0,2	2,4			50,8	103,9	27,5	1,9				
	Рис отварной	20	180	4,39	7,52	34,75	256,82														
	Рыба тушеная с овощами	244	80	9,8	0,6	7,5	124	0,1	1,8	0,9	0,4			47,8	149,7	4,6	1,1				
	Кисель	411	200	0	0	25,4	101,5							10,4	3,9	1,7	0				
	Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5			5,2	18,9	7,5	0,5				
	Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51				0,6			4,5	21,8	4,8	1				
	Фрукты (Киви)	32	200	1,6	0,6	22	106		53,4		0,1			10,4	6,3	18,9	0,5				
	шоколад	21	50	4,8	17,5	25,2	277	0,1	18	30	0,5			92	0	31	1,2				
	Итого	821	1010	33,19	38,82	146,35	1157,92	0,2	85,2	31,1	4,5		0	221,1	304,5	96	6,2				
	Итого за день	1862	1715	61,69	76,22	278,15	2081,82	0,62	90,8	31,4	6,8		0	790	844,6	221,3	12,4				

День пятый
Неделя первая

Завтрак																
Наименование блюда	№ блюда	Выход порций(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергет. ценность	Витамины									
							Минеральные вещества									
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe	
каша рисовая	324	200	5,5	10,4	39,9	275,2	0	0,5	0,1	0,4	0,4	0	103,7	126	29,7	0,5
важжак																
Кисломолочный	41	200	5,6	6,4	8,2	118		1,4					240		28	0,2
капусток																
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5			5,2	18,9	7,5	0,5
й													11,6	36	8	0,8
Печенье	6	40	3	3,9	29,8	166,8				0,2	0	0	14	14	8	2,8
сок	442	200	1	2	19,8	86	0,02	4		0,6	0,9	0	374,5	194,9	81,2	4,8
Итого	818	665	16,9	22,9	109,8	703,4	0,02	5,9	0,1	0,6	0,9	0				
Обед																
Суп с рыбными консервами	87	250	9,3	4	16,1	137,3	0,1		6,2		0,3		25,8	63,2	24,6	1
и																
Каша гречневая	171	180	8,1	9,6	37,2	368,1	0,2		0,1		4,7		21,8	238	28	4
рассыл																
Котлеты из говядины	270	80	15,17	11,25	15,79	223		0,31					39,22		26,66	1,32
Соус молочный	366	50	1	3,1	3,3	45	0,01	0,02	0,1			30	24		4	0,3
Чай с лимоном	377	200	0,4		11,7	49,5			1,3				24,6	13,9	10,5	1,4
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5			5,2	18,9	7,5	0,5
й																
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51				0,6			4,5	21,8	4,8	1
Фрукты (Абрикосы)	29	200	2,8	0,8	11	96	0,1						26	6	2	1,2
Итого	1309	1010	40,27	29,15	117,79	1027,3	0,41	7,83	0,6	0	7,8	0	177,12	385,8	108,06	10,72
Итого за день	2127	1675	57,17	52,05	227,59	1730,7	0,43	13,73	0,7	0,6	8,7	0	551,62	580,7	189,26	15,52

День первый
Неделя вторая

Завтрак

Наименование	№ блюда	Выход порций(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe			
Блюда																		
Омлет	214	200	1,8	13,2	2,6	137,9		0,3	0,1	0,3			57,2	43,5	6,3	0,1		
Натуральный																		
Чай с молоком	378	200	3,1	2,4	16,2	99,4			0,1	0,2			6,9	21,4	3,9	0,3		
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	5,3	7,8	16	156,5		0,1	0,1	0,9			113,1	88	14,8	0,7		
Конфета шоколадн	7	20	1,1	10	21,2	179,6							12,6	24,8	14	0,7		
Сок	442	200	1	2	19,8	86		0,02	4	0,2	0	0	14	14	8	2,8		
ИТОГО	1044	675	12,3	35,4	75,8	659,4		0,12	4,4	0,4	1,4	0	203,8	191,7	47	4,6		

Обед

Рассолы и квас																		
Булочка	74	250	13,9	13,9	13,1	235		0,1	4,8	0,3	1,9		37,9	157,8	33,8	2,2		
Жаркое по домашнему	259	150	24,3	20,8	22,7	370		0,3	11,9	2,2	0,7		23,8	208,4	47,5	3,3		
Салат из свеклы	34	30	1,5	0,1	9	40												
Чай с сахаром	376	200	0,3	0	11,5	47			0,1			1,1	21,8	12,4	9,7	1,3		
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5			5,2	18,9	7,5	0,5		
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51				0,6			4,5	21,8	4,8	1		
Фрукты (Персики)	27	200	0,4	0,4	9,8	47			10	0,6			16	11	8	2,2		
Итого	779	880	43,9	35,6	88,8	847,4		0,4	26,8	2,5	4,3	1,1	109,2	430,3	111,3	10,5		
Итого за день	1823	1555	56,2	71	164,6	1506,8		0,52	31,2	2,9	5,7	1,1	313	622	158,3	15,1		

Неделя вторая

Завтрак																				
Наименование	№ блюда	Выход порций(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Т. ценность	Витамины										Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe					
Суп молочный с крупой	121	200	5,5	5,4	14,8	130		0,2	0,7				0,8	147,6	133,3	37,8	0,8			
Сыр	18	10	2	3	0	36			29	0,1				88		3,5	0,1			
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,1	2,4	17,2	103,6			0,5					109,9	82,6	16,8	0,3			
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5			5,2	18,9	7,5	0,5			
Конфета шоколадн	7	20	1,1	10	21,2	179,6								12,6	24,8	14	0,7			
сок	442	200	1	2	19,8	86		0,02	4	0,2	0	0	14	14	14	8	2,8			
Итого	972	655	14,5	23	85,1	592,6		0,22	5,2	29,2	1,4	0	377,3	273,6	273,6	87,6	5,2			
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми	99	250	12,1	11	18,8	223		0,3	4,9	0,2	2,2			40,3	131,9	38,4	2,5			
Рис	20	180	4,39	7,52	34,75	256,82														
Гуляш из	246	80	15,2	15	3,3	209,9		0	0,9	0,2	0,7			15,6	135,1	20,5	2,1			
Свежий помидор	25	50	0,4	0,1	1,3	6,8			2		0,1			10,4	18,9	6,3	0,5			
Компот из смеси сухофрукт	349	200	0	0	15,5	61,9								8,5		1,8				
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5			5,2	18,9	7,5	0,5			
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51					0,6			4,5	21,8	4,8	1			
Фрукты (груша)	31	200	2,2	0,6	22	176		0,1	10	0,1				12	0	18	1,2			
Итого	779	1010	37,79	34,62	118,35	1042,82		0,4	17,8	0,5	4,1	0	96,5	326,6	326,6	97,3	7,8			
Итого за день	1751	1665	52,29	57,62	203,45	1635,42		0,62	23	29,7	5,5	0	473,8	600,2	600,2	184,9	13			

День третий
Неделя вторая

Завтрак										Витамины							Минеральные вещества				
Наименование	№ блюда	Выход порции(г)	Белки Общие(г)	Жиры общие(г)	Углеводы (г)	Энерго Т. Ценность															
блюда							B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe						
Творожная запеканка	23	150	18,63	12,54	39	335		6	4,8	28	9	4,5	9,9	21	7,5	9,8					
Какао с молоком	382	200	3,9	2,3	16,7	113,2		0,02	8	0,03	0,4		8	14	5	0,3					
Слив																					
Конфета шоколадная	7	20	1,1	10	21,2	179,6							12,6	24,8	14	0,7					
сок	442	200	1	2	19,8	86		0,02	4	0,2	0	0	14	14	8	2,8					
шоколад	21	50	4,8	17,5	25,2	277		0,1	18	30	0,5		92	0	31	1,2					
Итого:	875	620	29,43	44,34	121,9	990,8		6,14	34,8	58,23	9,9	4,5	136,5	73,8	65,5	14,8					

Обед																
Борщ с мясом	62	250	10	12,1	15,4	212,1	0,1	11,1	0,3	2,6		55,1	127,3	39,4	2,6	
Каша гречневая	171	150	8,1	9,6	37,2	368,1	0,2		0,1	4,7		21,8	238	28	4	
Шницель куриный	306	100	15,05	11,81	9,48	216		0,17				39,39		18,44	1,35	
Соус томатный	22	50	1,2	0,2	9,2	67	0,01	2,13		0,05		8,2	12,8	3,1	0,3	
Кисель	411	200			25,4	101,5						10,4	3,9	1,7	0	
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5	
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1	
Фрукт (черешня)	28	200	2,2	0,8	23	100	0,1		0,1			16	56	84	1,2	
Йогурт	26	30	9,7	6,2	16,5	118,8	0,1	0,5	0,1			202,3	153,6	22,4	0,2	
Итого	1035	1030	49,75	41,11	158,88	1291,9	0,51	13,9	0,6	8,45	0	362,89	632,3	209,34	11,15	
Итого за день	1910	1650	79,18	85,45	280,78	2282,7	6,65	48,7	58,83	18,35	4,5	499,39	706,1	274,84	25,95	

День четвертый

Неделя вторая

Завтрак

Наименование блюда	№ блюда	Выход порций(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Т. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe			
Суп																		
Молочный с макароном	15	200	6,98	7,5	24,34	191		0	1,13			214,5			27,7	0,43		
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,1	2,4	17,2	103,6			0,5			109,9	82,6	16,8	0,3			
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	5,3	7,8	16	156,5		0,1	0,1		0,9	113,1	88	14,8	0,7			
Йогурт	26	30	9,7	6,2	16,5	118,8		0,1	0,5	0,1		202,3	153,6	22,4	0,2			
сок	442	200	1	2	19,8	86		0,02	4	0,2	0	14	14	14	8	2,8		
Итого	865	685	26,08	25,9	93,84	655,9		0,22	6,23	0,3	0,9	653,8	338,2	89,7	4,43			

Обед

Свекольник	64	250	9,2	11,5	13,2	193,1		0,1	6,2	0,3	2,6	46,1	116,4	34,2	2,3	
Макаронные изделия отварные	202	180	6,72	0,7	35,9	172,2		0,1			1,1	27,6	44,2	9,3	1,1	
Птица запеченная	293	90	21,46	21,14	0,12	276		0,08	18	0,12	0,4	58	216	34	2	
Свежий огурец	24	50	0,4	0,1	1,3	6,8			2		0,1	10,4	18,9	6,3	0,5	
Чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47			0,1			21,8	12,4	9,7	1,3	
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5	5,2	18,9	7,5	0,5	
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51					0,6	4,5	21,8	4,8	1	
Фрукты (Киви)	32	200	1,6	0,6	22	106			53,4		0,1	10,4	6,3	18,9	0,5	
Итого	1000	1020	43,18	34,44	106,72	909,5		0,28	79,7	0,42	5,4	0	184	454,9	124,7	9,2
Итого за день	1865	1705	69,26	60,34	200,56	1565,4		0,5	85,93	0,72	6,3	0	837,8	793,1	214,4	13,63

День пятый
Неделя вторая

Завтрак

Наименование блюда	№ блюда	Выход порции(г)	Белки Общие(г)	Жиры Общие(г)	Углеводы (г)	Энерг. Т. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Д		Ca	P	Mg	Fe			
каша рисовая	324	200	5,5	10,4	39,9	275,2			0,5	0,1	0,4		103,7	126	29,7	0,5			
вареная									0,6				131	101,1	23	0,6			
Какао с молоком	382	200	3,9	3,3	16,7	113,2													
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5			5,2	18,9	7,5	0,5			
Конфета шоколадн	7	20	1,1	10	21,2	179,6							12,6	24,8	14	0,7			
сок	442	200	1	2	19,8	86		0,02	4	0,2	0	0	14	14	8	2,8			
Итого:	1160	645	13,3	25,9	109,7	711,4		0,02	5,1	0,3	0,9	0	266,5	284,8	82,2	5,1			

Обед

Шницель со свежей капустой и сметаной	84	250	9,1	12,2	8,8	184,2			12	0,2	2,4		50,8	103,9	27,5	1,9			
Плов с птицей	291	220	20,51	19,96	34,34	297,2			5,6				7,8		34,23	1,9			
Соус молочный	366	50	1	3,1	3,3	45		0,01			0,1		30	24	4	0,3			
Компот из смеси сухофрукт	349	200	0	0	15,5	61,9							8,5		1,8	0,3			
Хлеб пшеничный	5	25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5		5,2	18,9	7,5	0,5			
Хлеб ржаной	4	25	1,7	0,2	10,6	51					0,6		4,5	21,8	4,8	1			
Фрукты (абрикосы)	29	200	2,8	0,8	11	96		0,1		0,1			26	6	2	1,2			
Йогурт	27	30	9,7	6,2	16,5	118,8		0,1	0,5	0,1			202,3	153,6	22,4	0,2			
Итого	1155	1000	46,61	42,66	112,14	911,5		0,21	18,1	0,4	3,6	0	335,1	328,2	104,23	7,3			
Итого за день	2315	1645	59,91	68,56	221,84	1622,9		0,23	23,2	0,7	4,5	0	601,6	613	186,43	12,4			